

高齢者のための各種運動教室 参加者募集

火曜体操会 <介護予防・転倒骨折予防事業>

対象 65歳以上で、ストレッチを中心とした体操教室に継続的に参加できる方
内容 立位・座位での軽い運動、みんなの体操 ほか
日時 第1～4火曜日 10:00～11:00 受付9:30～
講師 健康運動指導士

呼吸法を取り入れた運動教室 <一般高齢者コース>

対象 65歳以上で、身体機能維持に意欲があり、継続的に参加できる方
内容 呼吸を意識した運動実技
 ○正しい姿勢を維持するためのストレッチ体操
 ○呼吸を意識したウォーキング
 ○リラクゼーション ほか
日時 第2・4火曜日 13:30～15:00 受付13:30～
 ※初回は、4月6日(水)9:30～10:00受付で、体力測定を実施
講師 健康運動指導士



呼吸法機能訓練 <呼吸機能に不安のある高齢者コース>

対象 65歳以上で、呼吸器症状(息切れなど)があり、日常生活に不便を感じていて、継続的に参加できる方
内容 呼吸器のリハビリを取り入れた運動療法
日時 おおむね毎週水曜日 10:30～11:00 受付9:30～
 ※初回は、4月6日(水)9:30～10:00受付で、体力測定を実施
講師 理学療法士

筋力向上トレーニング <平成23年度第1期>

対象 65歳以上で、軽い筋力トレーニングに継続的に参加できる方
内容 ストレッチ、ダンベル・チューブを使った運動
 運動習慣のない方でもできる運動
日時 おおむね毎週木曜日 全10回 9:00～10:00
 ※初回は4月7日(木)で、体力測定を実施
講師 運動指導士



教室に参加する前に・・・

何らかの疾病で医師の指導を受けている方は、医師に運動ができるかどうかを確認のうえ、ご参加ください。

場所 各教室とも 町民文化センター 1階 展示ホール
申し込み・問合せ 地域包括支援センター TEL83-1191

お忘れなく納付をお願いします

後期高齢者医療保険料 3月31日(木) 税務住民課 国保年金係 TEL83-1225
 ※納付には、便利な口座振替をご利用ください。

障害のある方へ

「福祉タクシー券」「自動車燃料費助成」の切り替えは4月から

◆◆◆ 福祉タクシー券 ◆◆◆

助成内容 重度の心身障害児者がタクシーを利用する際、町が費用の一部(初乗り運賃分)を助成することで、日常生活の利便と生活圏の拡大をすすめます。

○じん臓機能障害で人工透析を受けている方 48枚/年(4枚×12カ月)
 ○上記以外 24枚/年(2枚×12カ月)



対象 町内在住で、次のいずれかに該当する方(施設入所の方や、自動車燃料費の助成を受ける方は利用できません。)

○身体障害者手帳を所持し、下肢・体幹・視覚・内部に係る障害の程度が1、2級の方 ○療育手帳Aを所持している方
 ○精神保健福祉手帳1級を所持している方

申請方法 4月1日(金)以降に健康福祉課へ次のものを持参してください。
 身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳
 (上記対象者の要件がわかる手帳)
 印鑑、前年度分未使用の券(引き続き助成を希望する場合)

◆◆◆ 自動車燃料費助成 ◆◆◆

助成内容 在宅重度身体障害者が自ら運転する場合に、町がその燃料費の一部を助成することにより、社会参加を助け、福祉増進を図ります。

○じん臓機能障害で人工透析を受けている方 2,000円/月
 ○上記以外 1,500円/月

対象 町内在住で、本人または同居する家族が所有する自家用車を自ら運転し、次に該当する方(福祉タクシー券の助成を受ける方は利用できません。)

○身体障害者手帳を所持し、下肢・体幹・視覚・内部に係る障害の程度が1、2級の方

申請方法 4月1日(金)以降に健康福祉課へ次のものを持参してください。
 身体障害者手帳、印鑑、運転免許証、車検証(自家用車であることを確認するため)

申請・問合せ 健康福祉課 福祉推進係 TEL83-1226

【予約制】無料法律相談

予約制 相談を希望される方は、予約をお願いします。

相談日時 4月5日(火) 9:15～11:45

場所 役場 3階 会議室

定員 6人(先着順)

相談員 牧浦 義孝 弁護士
まきうら よしたか

申込期間 3月22日(火)～4月4日(月) 8:30～17:15 ※土、日は除く

申し込み・問合せ 庶務課 庶務係 TEL83-1221



障害のある方のための無料相談室

障害のある方やその家族が、地域で安心して暮らせるように、生活上の悩みや困っていること、障害福祉サービスの利用に関することなど、さまざまなご相談をお受けします。

日時 4月1日(金) 14:00～16:00

場所 役場 4階 4A会議室

対象 身体、知的、精神に障害のある方(児童を含む)
 対象者の家族などからのご相談もお受けします

相談員 「自立サポートセンタースマイル」の専門相談員

問合せ 健康福祉課 福祉推進係 TEL83-1226 ※予約不要

※相談室は毎月1回開催し、日程は「おしらせ号」に掲載します。



「自立サポートセンタースマイル」のご案内

自立サポートセンタースマイルは、足柄上地区1市5町からの委託を受け、障害のある方の生活相談、障害福祉サービスの利用に関する援助をする「相談支援事業」と、創作活動や生産活動に参加、仲間づくりの場の提供をする「地域活動支援センター事業」を実施しています。

ご利用の際はお気軽にご連絡ください。

所在地 南足柄市りんどう会館 2階 (南足柄市関本403-2)

開所時間 月曜日～土曜日 10:00～17:00

問合せ 自立サポートセンタースマイル TEL71-0117

足柄上病院ボランティア啓発事業

「患者さんを支えるみんなの輪」に参加しませんか

足柄上地域の一般総合病院としての「足柄上病院」に、患者さんが受診や入院をされる際の病院内のボランティア活動に参加してみませんか。

みなさんの手で地域の病院を盛り上げましょう。多くの方のご参加をお待ちしています。

主催 足柄上病院

松田町社会福祉協議会、山北町社会福祉協議会

協力 足柄上病院ボランティア連絡会

日時 3月26日(土) 13:30～15:30

場所 足柄上病院 1階 研修室

内容 ①足柄上病院ボランティア連絡会の説明

②各グループの紹介

(1)杉の子会 (2)松田絵手紙の会 (3)受付介助ボランティア

(4)病院ボランティア会ランパス (5)音楽ボランティア会

③足柄上病院からのお知らせ

申込期限 3月23日(水)まで

申し込み・問合せ 松田町社会福祉協議会 TEL82-0294

山北町社会福祉協議会 TEL75-1294

